



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDECA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

STAGE RUNNING PROGRAM A ROMA DAL 22 AL 23 Gennaio 2011 Speciale Corsa di Miguel in programma domenica 23 Gennaio (www.lacorsadimiguel.it)



1° Giorno Sabato 22 Gennaio Mattina ore 9.00

Sistemazione Hotel Shangrilà Corsetti (<http://www.shangrilacorsetti.it> zona Eur)

- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage

A Seguire Campo di Atletica Paolo Rosi Acquacetosa

- Riscaldamento & Tecnica di Corsa, postura in corsa e come migliorarla
- Valutazione funzionale mediante **Test Conconi** (o Test del Lattato ematico)
- Esercitazioni Potenziamento muscolare e tonificazione addominale
- Esercitazioni di Tecniche di Stretching e Mobilità articolare
- Condivisione finale di gruppo

Pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00

- Ritiro pettorali e pacco gara per chi partecipa alla **Corsa di Miguel**
- Metodologia dell'allenamento, utilità del cardiofrequenzimetro
- Analisi dei risultati Test Conconi, ritmi allenamento e ritmo gara in base alla soglia
- L'alimentazione & l'integrazione prima e durante la gara
- Training mentale per gestire le proprie potenzialità
- Analisi Percorso e consigli prima, durante e dopo la gara

2° Giorno Domenica 23 Gennaio

- Riscaldamento in gruppo con esercizi di stretching
- **Corsa di Miguel 10km**
- Colloquio finale e condivisione
- Pranzo finale di gruppo (Facoltativo)

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260

e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it www.runningzen.it



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDECA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

LA QUOTA STAGE COMPRENDE:

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Gadget Runningzen
- Attestato di partecipazione
- Programma allenamento e consulenza running program 4 mesi per chi ha scelto nell'iscrizione : **Stage Plus – vedere Modulo Iscrizioni con modalità stage**

NOTE:

- Ci possono essere cambiamenti del programma in base alle esigenze del gruppo
- Nessun modulo ed esercitazioni sono obbligatori, ognuno può decidere quali giorni frequentare in base alle proprie esigenze
- La partecipazione alla gara è facoltativa , ognuno può decidere se prenderne parte o meno in base alle proprie esigenze.
- Si consiglia per motivi organizzativi di prenotare la partecipazione allo stage almeno a un mese dall'evento per assicurarsi la propria partecipazione.
- Se ci sono gruppi di $\frac{3}{4}$ persone della stessa società è previsto uno sconto del 5% sulla quota stage.
- Per chi avrà versato anticipatamente la quota stage è non potrà parteciparvi sarà rimborsata la quota stage versata.
- Perché la partecipazione allo stage sia garantita è fondamentale ricevere il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte e ricevuta del pagamento effettuato tramite bonifico o vaglia postale.

SCADENZE ISCRIZIONE STAGE

- **1^ : 30 Novembre** " Agevolazione quota stage 20€ per ogni partecipante "
- **2^ : 30 Dicembre** " Agevolazione quota stage 10€ per ogni partecipante "
- **3^ : a Gennaio** " Quota normale stage senza agevolazione "

Per ulteriori informazioni contattatemi telefonicamente **338-9803260**

Per il **modulo iscrizione stage** inviatemi una e@mail ignazioantonacci@runningzen.it